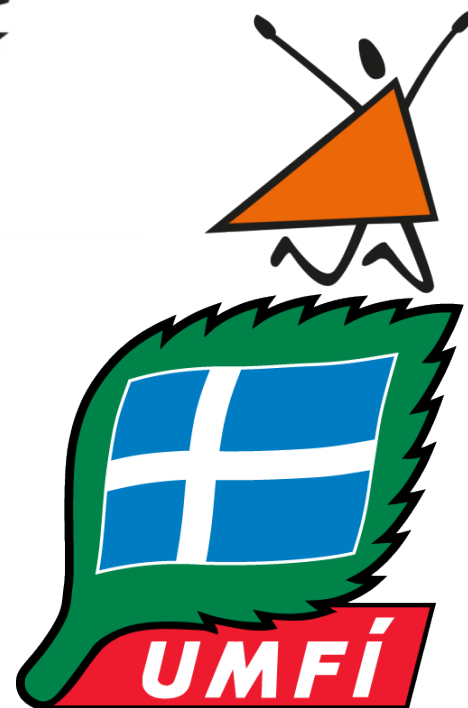


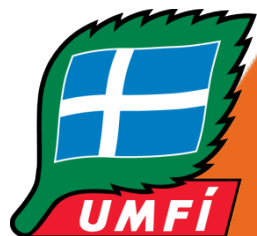


29.Maí – 4.júní



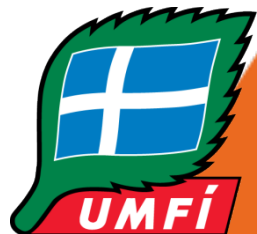
Hreyfivika UMFÍ

- Hreyfivika UMFÍ er árleg lýðheilsuherferð sem hefur það að markmiði að kynna kosti þess að taka þátt í hreyfingu og íþróttum.
- Hreyfivika UMFÍ fer fram dagana 29.maí – 4.júní í ár.



Hvað er Hreyfivika UMFÍ

- Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) hefur síðastliðin fimm ár tekið þátt í evrópskri lýðheilsuherferð undir nafninu Now We Move. Hér á landi kallast herferðin Hreyfivika UMFÍ.
- **Markmið** verkefnisins er að að fá hundrað miljónir fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig reglulega fyrir árið 2020. Rannsóknir sína að einungis þriðjungur íbúa í Evrópu hreyfa sig reglulega.

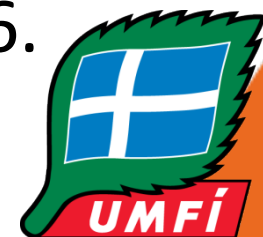


Hreyfivika UMFÍ

- Jafnframt er það markmið verkefnisins að kynna kosti þess að taka virkan þátt í hreyfingu og íþróttum reglulega. UMFÍ tekur verkefnið sem langhlaup og hvetur alla til að finna sína uppáhalds hreyfingu og stunda hana reglulega til að hafa jákvæð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Eða að minnsta kosti í 30 mínútur daglega.

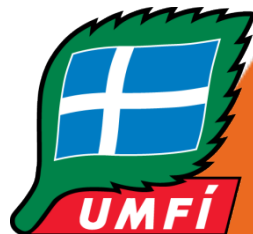
Sundkeppni sveitarfélaganna

- Einn liður í Hreyfiviku UMFÍ er sundkeppni á milli sveitarfélaga. Hugmynd keppninnar er komin frá Fjallabyggð árið 2015 en íþróttafulltrúi Fjallabyggðar hafði þá samband við íþróttafulltrúa Norðurþings. Sveitarfélögin ætluðu í upphafi að keppa eingöngu sín á milli en með stuttum fyrirvara var haft samband við landsfulltrúa UMFÍ.
- Með sameiginlegu átaki UMFÍ, Fjallabyggðar og Norðurþings varð úr að 28 sveitarfélög skráðu sig til leiks árið 2015 og 35 sveitarfélög árið 2016.



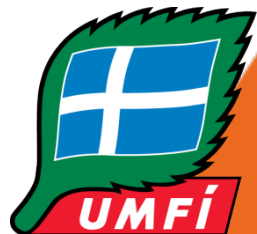
Samfélagsvika

- Það hefur verið aðdáunarvert að sjá hversu vel grasrótin og heilu samfélögin hafa tekið vel í Hreyfiviku UMFÍ síðast liðin ár.
- Sem dæmi má nefna að Vopnfirðingar fóru í Málhättargöngu, Húsvíkingar buðu upp á gönguskíðanámskeið, Íbúar í Þorlákshöfn fóru í fuglaskoðun, Ísfirðingar fóru á fjall,
- Leikskólabörn í Reykjavík gengu í heimsókn á dvalarheimili þar sem slegið var upp balli og unglíngarnir á Seyðisfirði skoruðu á foreldrar í hreystikeppni.



Boðberi hreyfingar

- **HVAÐ ER AÐ VERA BOÐBERI HREYFINGAR?**
- Boðberi hreyfingar er fyrirmynd og hrífur fólk með sér í hreyfingu. Hann er jafnframt sá einstaklingur sem skráir sig á umfi.is og stendur fyrir viðburði.
- Viðburðir geta verið allskonar, vinaæfingar, útileikir, gönguferðir, fræðsla eða allt sem hefur jákvæð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu okkar. Allir geta skráð sig sem boðbera hreyfingar.



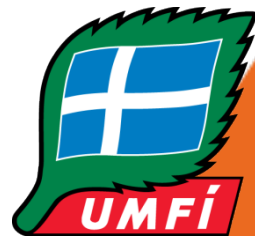
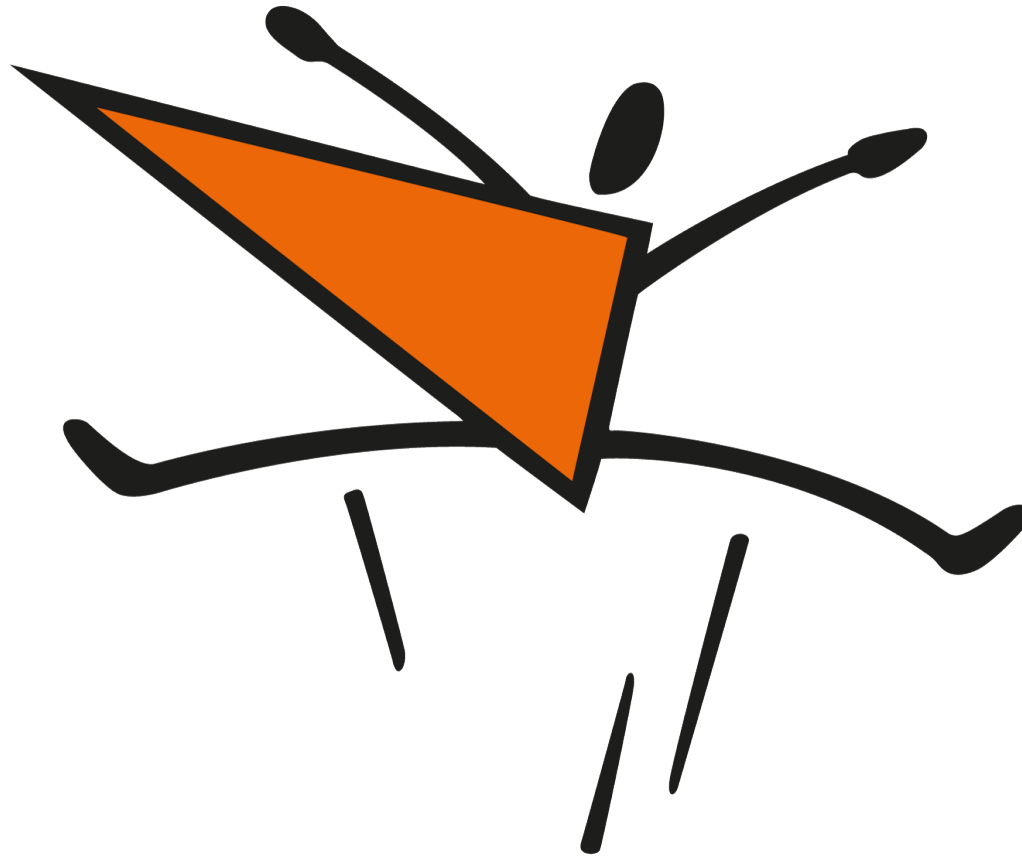
Af hverju þessi herferð ?

Tveir þriðju hlutar fullorðinna íbúa í Evrópu ná ekki að mæta almennum ráðleggingum varðandi hreyfingu/dag.

600.000 þeirri í Evrópu sem rekja má til hreyfingarleysi

Evrópa á ári er búið (heilbrigðisþjónustu) og óþinn kostur af hreyfingarleysi Evrópu.

*100 billion



YKKAR HREYFIVIKA – SAMFÉLAGSVIKA !!!!



TÖKUM ÞETTA SAMAN

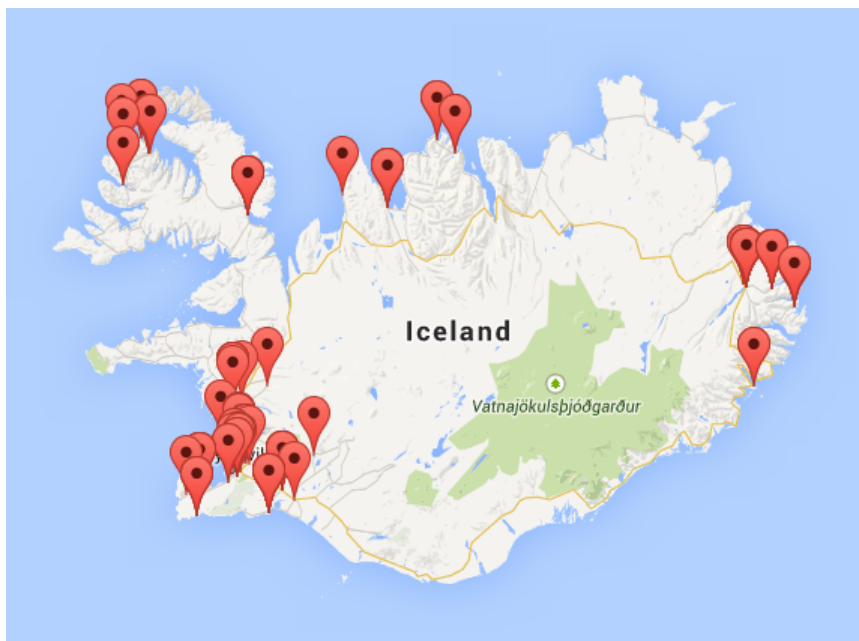
Við viljum kynna Íslendingum og öðrum Evrópubúum kosti þess að taka virkan þátt í hreyfingu sér til heilsubótar. Það næst með víðtæku samstarfi einstaklinga, sambandsaðila og stofnana – samfélagsins alls.

ÞETTA ER LANGHLAUP

Breytingar taka tíma. Ungmennafélag Íslands trúir því að saman getum við skapað aukin tækifæri fyrir alla til hreyfingar og þátttöku í íþróttum.



ÍSLAND



MOVE WEEK 2014

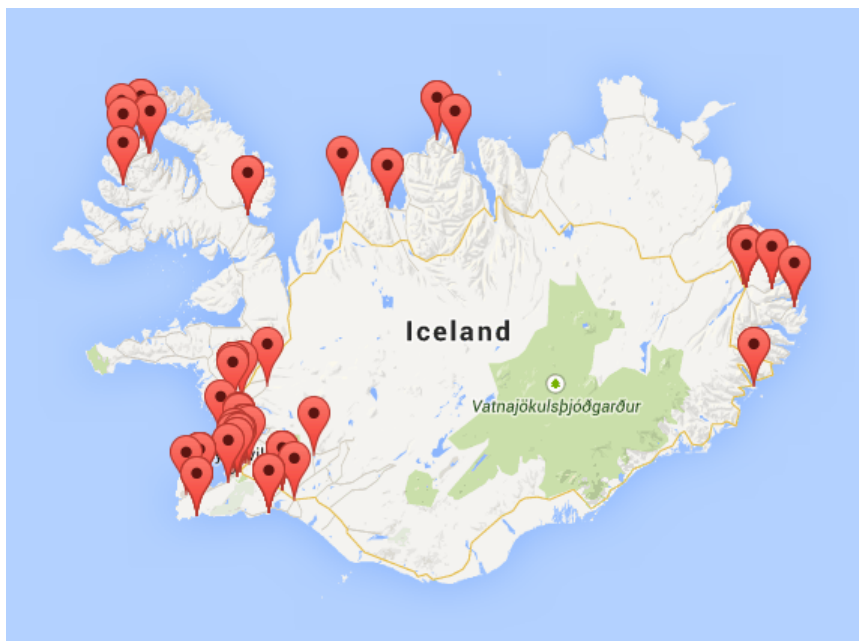
90 Boðberar

250 Viðburðir

20.000 Þátttakendur

45 Þéttbýlisstaðir

ÍSLAND



MOVE WEEK 2015

150 Boðberar

480 Viðburðir

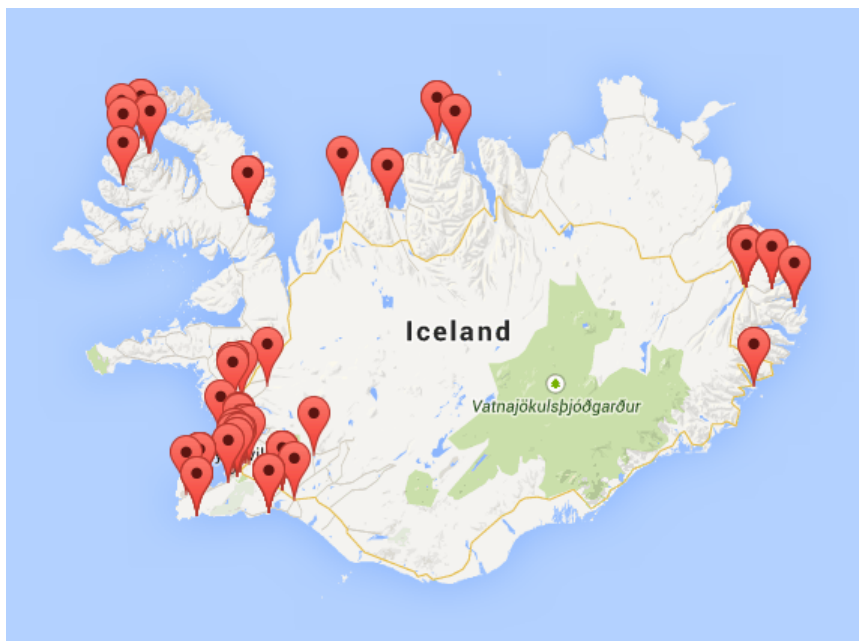
40.000 þátttakendur

55 staðir

Sundkeppnin:
28 sveitarfélög
tóku þátt
Syntir voru 3.900km

>4000 sundferðir

ÍSLAND



MOVE WEEK 2016

150 Boðberar

480 Viðburðir

42.000 Þátttakendur

55 staðir

Sundkeppnin:
35 sveitarfélög tóku
þátt
Syntir voru 4.030km

>6000 ferðir







Viljum við vera með í Hreyfiviku UMFÍ ?

Hvað getum við gert ?

Hvar eigum við að byrja ?



BYRJIÐ SMÁTT – ÞAÐ ER AUÐVELDARA AÐ BÆTA Í 2018 ;)

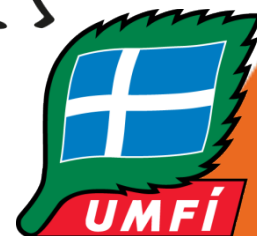
HVAÐ ER TIL STAÐAR – SEM MÁ KYNNA BETUR !

HVAÐ VILJIÐ ÞIÐ GERA – ER SAMFÉLAGIÐ HEILSUEFLANDI !

Grindavíkurlleiðin ;)

Þremur vikum fyrir Hreyfiviku UMFÍ 2014 boðaði umsjónarmaður alla þá sem hafa eitthvað með lýðheilsu að gera í sveitarfélaginu á 30.mínútna morgunverðarfund. (Sveitarfélagið, Leikgrunn og framhaldsskóla, félagsmiðstöð eldri og yngri borgara, heilsugæsluna, íþróttafélagið, golfklúbbinn, hestamannafélagið, bókasafnið og fleira og fleira.

Hreyfivikan var kynnt – markmið, hlutverk umsjónarmanns og hlutverk UMFÍ. Þeim aðilum sem höfðu áhuga á að vera með gafst kostur á að senda á umsjónarmann 10 dögum fyrir Hreyfivikuna upplýsingar um þann viðburð sem þeir ætluðu að halda utan um, stað- stund- lýsing, umsjón, hvað- hvernig og hvenær. Það var svo í höndum umsjónarmanns að útbúa auglýsingar og úr varð þétt og skemmtileg dagskrá eins og sjá má ef smellt er á linkinn hér að ofan ;)

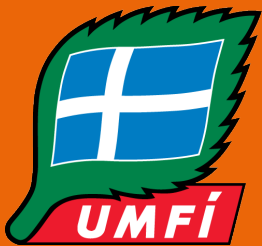


Góðar hugmyndir ;)

- Frítt í sund einhvern dag eða dagspart
- Frítt í líkamsræktarstöðvar bæjarins dagspart
- Opnir tímar í líkamsræktinni
- Foreldrar boðnir með á æfingar barnanna
- Pabbaæfingar – pabbar boðnir með börnunum
- Mömmuæfingar – mömmur boðnar með börnum
- Ömmu og af æfingar
- Firmakeppni
- Leikskólabörnin ganga á harmónikkuball á dvalarheimilum
- Gönguferðir fyrir eldri borgara – sögugöngur
- Fjallgöngur – nota þau fjöll sem þið hafið skráð í ganga.is
- Hafa leikjadag á opnu svæði – leikja klst. Að kvöldi t.d.
- Útbúa ratleik í bænum sem er opinn alla vikuna
- Hvetja fjölskyldur til að vera saman – nota græn svæði í samfélaginu
- Fá heilsugæslustöðvar til að hafa heilsufarsmælingar og bjóða upp á gönguferðir á íþróttavelli 2-3x yfir vikuna
- Kynna nýjar íþróttir – fá kynningu frá UMFÍ á íþróttum eldri borgara
- Allar æfingar í boði frítt yfir vikuna
- Halda víðavangshlaup í vikunni
- Hvetja skóla til að hafa aukna hreyfingu
- Hafa extra langar frímínútur
- Fjallganga með skólanum
- Setja upp hjólaþrautir
- Setja upp hjólabrettaþrautir
- Kynna nýjan leik á hverjum degi í leikskólanum

UMFÍ

- ER YKKUR ALLTAF INNAN HANDAR
- ÚTVEGAR KYNNINGAREFNI
- SÉR UM ERLEND SAMSKIPTI OG SKÝRSLUGERÐ
- ÚTVEGAR GRAFÍK FYRIR AUGLÝSINGAR



Supported by:

European Week of Sport
#BeActive

